

LA MISE

au sein

- *Les conditions pour faciliter la mise en route et la poursuite de l'allaitement*
- *Soins des seins et des mamelons*
- *Comment offrir le sein?*
- *La prise du sein*
- *Les signes que votre bébé prend bien le sein*



Rédigé par Danielle Marcotte, infirmière au CLSC de Chertsey, conjointement avec les membres de la Table Régionale de Concertation en Allaitement Maternel de Lanaudière-Nord. Avril 2002. Révision : Janvier 2007.

Les signes que votre bébé prend bien le sein

- La bouche de votre bébé est grande ouverte.
- Le menton du bébé touche le sein et le nez peut également le toucher.
- Les lèvres du bébé sont renversées vers l'extérieur.
- La lèvre du bas doit couvrir une plus grande partie de l'aréole que celle du haut.
- La langue de votre bébé est placée sous le mamelon (et elle entoure le mamelon en formant un « U »).
- Le mamelon est dirigé vers le palais du bébé.
- Le sein ne bouge pas.
- Vous voyez bouger les mâchoires et les tempes du bébé quand il commence à téter et à avaler.
- Votre bébé tète de façon rythmique, c'est-à-dire qu'il tète un ou quelques coups, puis avale et recommence (ouvre-pause-ferme).
- Vous pouvez l'entendre avaler.
- Il n'y a pas de bruits de claquement ou de joues creuses lorsqu'il boit.

Pour enlever votre bébé du sein, insérez doucement le petit doigt dans sa bouche entre ses gencives afin de briser la succion.

Si le bébé n'a que le mamelon dans la bouche ou que la succion est douloureuse, brisez la succion et remettez-le au sein correctement

Soins des seins et des mamelons

- Le lavage des mains avant chaque période d'allaitement est la mesure la plus efficace pour la prévention des infections.
- Un lavage quotidien des seins à l'eau claire est suffisant. S'il y a une crevasse, lavez le sein avec du savon et bien rincer.
- Évitez de nettoyer vos seins immédiatement avant la tétée pour ne pas enlever les huiles protectrices de la peau, ni changer l'odeur que votre bébé associe à vos seins.
- Après la tétée, il est bon de laisser sécher quelques gouttes de lait sur le mamelon. Ce geste simple aide à prévenir et à favoriser la cicatrisation des gerçures. Aucune étude n'a toutefois démontré l'avantage d'utiliser des crèmes ou des huiles pour prévenir les douleurs et les gerçures aux mamelons. Une mauvaise prise du sein par le bébé est souvent la cause des blessures aux mamelons.
- Le port du soutien-gorge n'est pas obligatoire. C'est une question de confort personnel.
- Si vous utilisez des compresses d'allaitement, elles devraient être changées dès qu'elles sont humides. Il est préférable de garder les mamelons au sec.

Si vous avez besoin de soutien et d'informations, n'hésitez pas à rejoindre une marraine d'allaitement, votre CLSC ou Info-Santé.

Attention aux compresses d'allaitement qui contiennent des pellicules de plastique : elles retiennent l'humidité

Comment offrir le sein?

La position de la mère, du bébé et la prise du sein sont la clé du succès pour bien débuter l'allaitement.

Position de la mère

- confortable
- épaules et cou relâchés
- dos soutenu et droit
(pas penchée au-dessus du bébé)

Position du bébé

- à la hauteur du sein
- soutenu sous les fesses et dans le dos
- menton contre le sein
- l'oreille, l'épaule et la hanche forment une ligne droite
- le nez peut toucher le sein

*Amener le bébé au sein
et non l'inverse
afin d'éviter les maux de dos!*

*N'hésitez pas à vous servir
d'oreillers et de coussins
pour assurer votre confort!*

La prise du sein

1. Pour tenir le sein si nécessaire, placez le pouce sur le dessus du sein et les quatre autres doigts en dessous, le pouce et l'index formant un « C » loin derrière l'aréole.
2. Pour que votre bébé ouvre grand sa bouche, stimuler sa lèvre supérieure avec votre mamelon en bougeant de gauche à droite. Il faut parfois être patiente.
3. Attendre que le bébé ait la bouche grande ouverte (comme s'il allait bailler) et approcher sa bouche du sein. Plus la bouche de votre bébé est grande ouverte, plus il vous sera facile de positionner votre bébé de façon à ce qu'il prenne correctement le sein.
4. Pour approcher le bébé, soutenir sa tête à la base de la nuque lorsque vous l'amenez au sein.

*Une bonne prise du sein
est essentielle pour prévenir
les douleurs aux mamelons*